

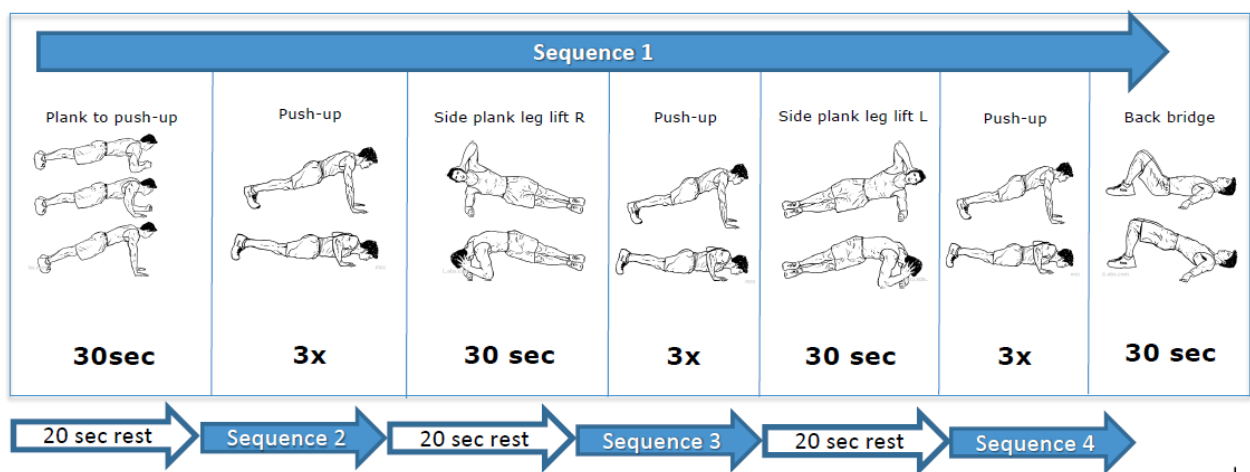
TRENING

26 Lipiec – 1 Sierpień 2021

Trening 1 - Niska intensywność + przyspieszenia

30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.
W trakcie zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 40 – 60m.
Rolowanie, rozciąganie

2 - 3 serie jak na rysunku poniżej,
Zwiększ ilość pompek (do zmęczenia)
Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)



Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – RSA

Rozgrzewka

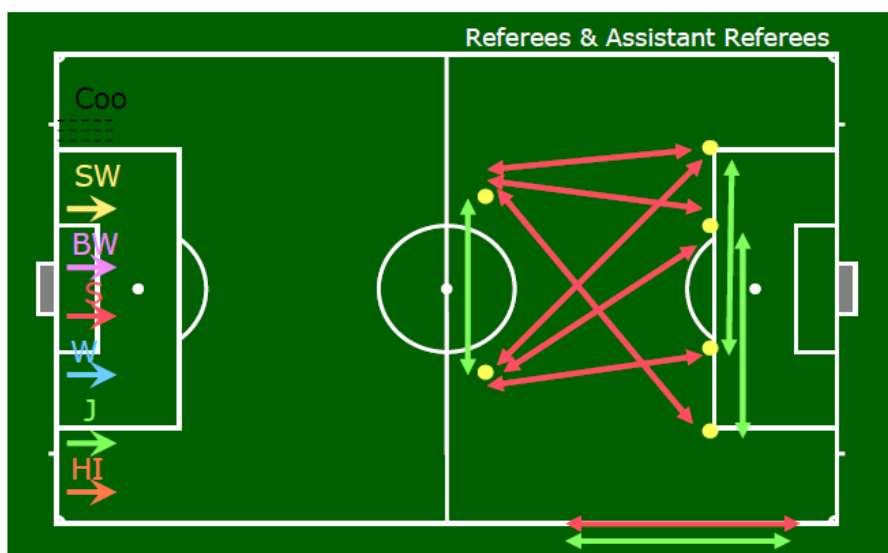
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....
3 x 30m. przyspieszenie
Rozciąganie

RSA / Wytrzymałość szybkościowa

3 do 4 serii w zależności od samopoczucia.

Sędziowie:

8 x 20 do 30m sprint jak na rysunku poniżej (różne kierunki do i od pola karnego)
Przerwy między sprintami 30 sekund (spokojny bieg, dostawny tyłem itp...)
Przerwy między seriami 5'

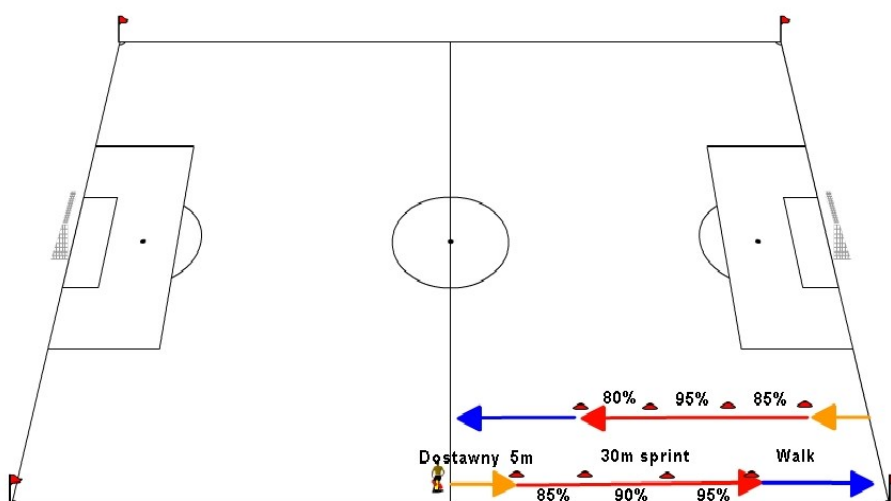


Asystenci

3 serie

8 x sprint 20m i 30m na zmianę (na linii – tak jak podczas meczu) (w sumie 4 okrążenia.)
 Wszystkie sprinty poprzedź biegiem lub dostawnym na odcinku 5m

Przerwy między sprintami 30 sekund – marsz + przerwa statyczna
 Przerwy między seriami 5'



Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 - Odnowa

Basen, masaż itp..

Trening 5 – Szybkość

Rozgrzewka

5' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Zwinność + Szybkość (z planów FIFA):

Zwinność

Ustaw kwadrat 10m jak na rysunku

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka fioletowa – tyłem

2 serie po 3 okrążenia jak na rysunku

Przerwa pomiędzy 3 minuty

Przerwa 5'

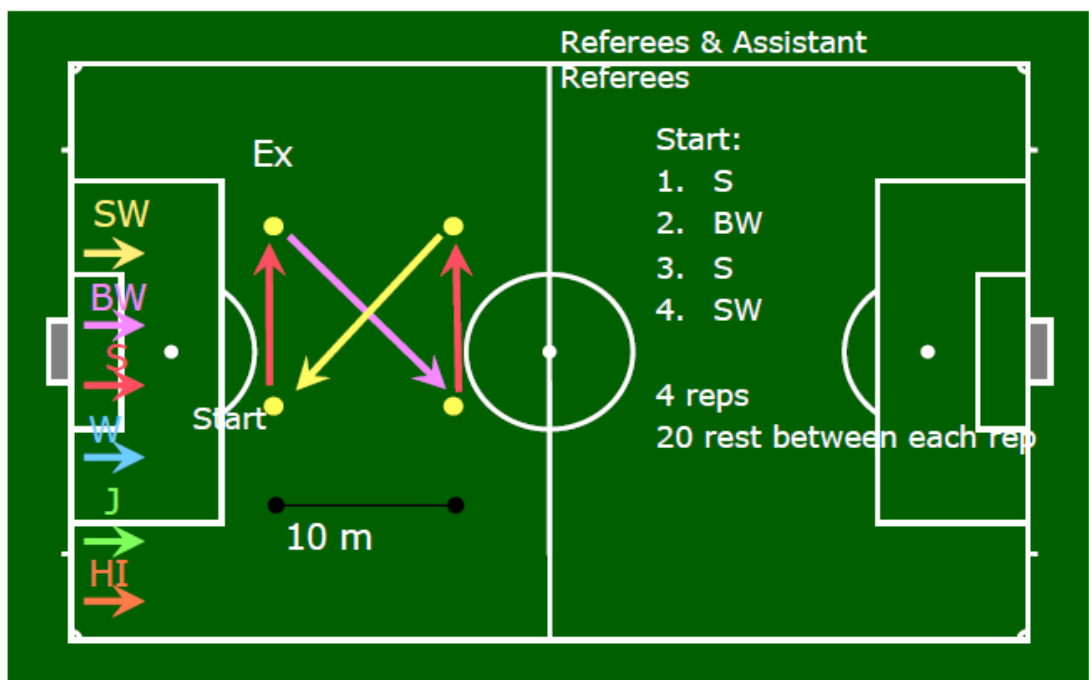
Szybkość

2 serie:

10, 20, 30, 40m

Przerwy – powrót marszem

Przerwa pomiędzy seriami 4 minuty



Trucht 5'; Rozciąganie